SAUMURE

COCKTAIL MARINADE

OLIVES VERTES

OLIVES NOIRES

NAVETS MARINÉS

OLIVES À LA CORIANDRE

OLIVES AVEC DU THYM VERT

AUBERGINES AUX NOIX

LABNEH RÉSERVÉE

OLIVES AUX NOIX ET AU CHILLI



Cocktail Marinade

Kabiss Mouchakkal

كبيس مشكل

Mixed Pickles



- 2 verres de carottes pelées et coupées en rondelles
- 2 verres de concombres lavés et coupés en rondelles
- 2 verres de poivrons verts épépinés et coupés en demi-rondelles
- 2 verres de gousses d'ail pelées
- 2 verres de chou-fleur coupé en fines et petites fleurs
- 10 oignons grelots, pelés
- ½ bouquet de persil, haché fin
- 2 verres de vinaigre rouge
- ½ verre de gros sel
- 8 verres d'eau

UN DES PLUS DÉLICIEUX GENRES DE SAUMURES COMBINANT PLUSIEURS LÉGUMES.

Cocktail Marinade

Mettez l'eau, le vinaigre et le sel dans une marmite sur feu modéré. Agitez pour diluer le sel. Laissez jusqu'à ébullition. Retirez et laissez refroidir.

Examinez la suffisance du sel à l'aide d'un œuf (Glossaire).

Classez les légumes par tour dans le bocal (ou plus).

Couvrez avec le mélange filtré de vinaigre. Ajoutez-y 1 cuil. à café d'huile d'olive.

Fermez bien le bocal. Laissez dans un endroit sec pour un mois avant de servir avec les plats.



Olives Vertes

Zaytoun Akhdar Makbouss

الزيتون الأخضر المكبوس

Green Olives



2 kg d'olives vertes, macérées, lavées et égouttées
10 rondelles de citrons, lavées et épépinées
5 verres d'eau
¾ verre de gros sel

N.B: Vous devez macérer les olives 2 jours dans l'eau et vous devez changer l'eau 2 fois par jour.

UNE FAÇON TRADITIONNELLE POUR CONSERVER DES OLIVES, CONNUE DANS LA PLUPART DES PAYS.

Olives Vertes

Mettez l'eau dans une marmite. Faites-y diluer le sel. Examinez la suffisance du sel à l'aide d'un œuf (Glossaire).

Frappez les olives à l'aide d'une pile. Mettez-les dans un bocal en disposant parmi leurs couches les rondelles de citrons.

Filtrez l'eau salée au-dessus des olives (préparez une autre quantité si l'eau salée n'à pas suffit). Ajoutez 1 cuil. à café d'huile d'olive.

Fermez bien le bocal. Laissez dans un endroit sec pour un mois avant de servir.

N.B: Vous pouvez ajouter aux olives des chillis (selon votre goût).



Olives à la Coriandre

Olives avec du Thym Vert

Olives aux noix et au Chilli

Olives Noires

Al Zaytoun Al Aswad

الزيتون الأسود

Black Olives



2 kg d'olives noires, bien lavées et égouttées
10 rondelles de citrons, lavées et épépinées
200 g de gros sel pour frotter les olives
5 verres d'eau
¾ verre de gros sel

N.B: Vous dever macérer les olives 4 à 5 jours dans du gros sel.

UNE SAUMURE D'OLIVES NOIRES DÉLICIEUSES AVEC LA "LABNEH" ET SURTOUT AVEC LA PIZZA.

Olives Noires

Frottez les olives avec le sel. Laissez-les macérer 4 à 5 jours pour extrayer leur goût amer. Égouttez.

Mettez l'eau dans une marmite. Faites-y dissoudre le sel. Examinez la suffisance du sel à l'aide d'un œuf (Glossaire).

Mettez les olives dans un bocal (ou plus) en disposant parmi leurs couches les rondelles de citrons.

Filtrez l'eau salée au-dessus des olives (si l'eau salée n'a pas suffit, préparez de nouveau). Ajoutez 1 cuil. à café d'huile d'olive.

Fermez bien le bocal. Laissez-le dans un endroit sec pour un mois avant de servir.

N.B: Vous pouvez ajouter aux olives des chillis (selon votre goût).



Olives à la Coriandre

Olives avec du Thym Vert

Olives aux noix et au Chilli

Navets Marinés

1 kg de moyens navets
1 petite betterave, lavée et écôtée
3 verres d'eau
¼ verre de gros sel
2 cuil. à soupe de sucre

Kabiss Al Lifet

كبيس اللفت

Turnip Pickles



LES ARABES MANGENT LES SAUMURES AVEC PRESQUE TOUS LES REPAS.



Navets Marinés

Lavez bien les navets, puis coupez leur extrémité.

Coupez-les en doigts ou en tranches reliées d'un côté.

Arrangez les navets dans des pots préparés en mettant la betterave au centre entre eux.

Faites dissoudre le sel et le sucre dans l'eau. Filtrez ce mélange au-dessus des navets.

Couvrez les navets avec une feuille de vigne ou une feuille de chou, puis fermez les pots.

Servez après 20 jours.



Olives à La Coriandre

- 500 g d'olives noires, dénoyautées
- 500 g d'olives vertes, dénoyautées
- 500 g de chillis, épépinés et hachés grossièrement
- 1 bouquet de coriandre, haché fin
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre de graines de coriandre
- ¼ verre d'huile d'olive

Zaytoun Maa Al Kizbara

زيتون مشكل مع كزبرة

Mixed Olives with Coriander



MÉLANGEZ BIEN TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UNE TERRINE POUR UNE PREPARATIONCONVENABLE POUR ÊTRE SERVI AVEC LES PLATS.

Olives Avec Du Thym Vert

Zaytoun Maa Al Zaatar

زيتون مع الصعتر الأخضر

Mixed Olives with Oregano



- 500 g d'olives noires, dénoyautées
- 500 g d'olives vertes, dénoyautées
- 1 verre de thym vert haché
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre d'huile d'olive



UN MERVEILLEUX ACCOMPAGNON DES PLATS.

Olives Avec Du Thym Vert

Mélangez bien tous les ingrédients.

Disposez le mélange dans une terrine et servez-le avec les plats.



Aubergines Aux Noix

Al Bazinjane Bil Jawz

كبيس الباذنجان بالجوز

Eggplant Pickles



1 kg de petites aubergines ovoïdes sans pépins, écôtées
2 têtes d'ail, pelées et pilées
1 verre de *noix* décortiquées et hachées fin
1 chilli, lavé, épépiné et haché fin
Huile d'olive

L'UN DES PLUS CÉLÈBRES SAUMURES AUX PAYS ARABES.



Aubergines Aux Noix

Lavez les aubergines. Mettez-les dans une marmite et couvrez-les d'eau. Fixez-les avec une assiette renversée. Portez à ébullition sur feu modéré.

Réduisez le feu. Laissez cuire 25 min environ sur feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et égouttez-les bien dans une passoire.

Mélangez bien l'ail avec le hachis de noix et de chilli.

Incisez chaque aubergine de son côté avec un couteau (l'incision doit être petite). Farcissez la partie incisée par le mélange d'ail. Répétez le procédé avec toutes les aubergines.

Rangez-les dans un bocal propre. Couvrez avec l'huile d'olive. Fermez bien.

Laissez dans un endroit sec pour un mois avant de servir avec les plats.



Labneh Réservée

Labneh Makboousseh

لبنة مكبوسة

Strained Yoghurt Reserve



LA DÉLICIEUSE LABNEH, PRÉPARÉE DU YOGOURT, EST FORMIDABLE QUAND ELLE EST RESERVÉE DANS L'HUILE D'OLIVE.

POUR 500 G DE LABNEH

500 g de *labneh*
3 verres d'huile d'olive
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Labneh Réservée

Salez la labneh et mélangez bien.

Graissez vos mains d'huile, puis mettez 1 cuil. à soupe de labneh au centre de votre paume. Formez une boule de labneh (ayant la forme d'une noix) en l'enroulant entre les mains.

Mettez la boule dans un pot. Répétez le procédé jusqu'à ce que la quantité de labneh finisse.

Couvrez les boules d'huile, puis fermez le couvercle. Réfrigérez 24 h avant de servir.



Olives Aux Noix et Au Chilli

- 500 g d’olives noires, dénoyautées
- 500 g d’olives vertes, dénoyautées
- 500 g de chillis, épépinés
- 1 verre de *noix* décortiquées et hachées
- 1 verre d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de poivre de Cayenne en poudre

Zaytoun Maa Fleifleh

زيتون مشكل مع فليفلة

Olives with Chili and Walnut



UN AUTRE MÉLANGE D’OLIVES POUR CEUX QUI AIMENT LE CHILLI.

Olives Aux Noix et Au Chilli

Faites chauffer ½ verre d'huile d'olive dans une casserole. Faites-y sauter le chilli avec le poivre.

Retirez le chilli et mélangez-le avec les olives et la moitié des noix.

Disposez le mélange dans une terrine et décorez-le de noix, puis arrosez-le d'huile.

